

住み慣れた南風原町でいつまでも

認知症おたすけブック

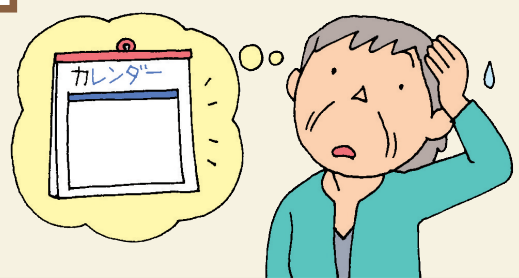
(南風原町認知症ケアパス)

◆認知症の疑われるサイン

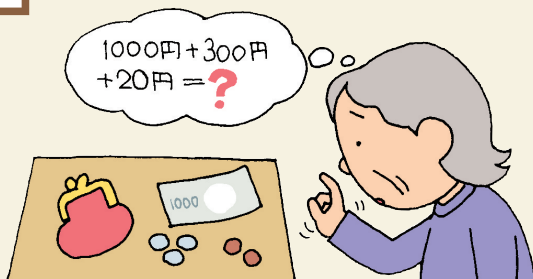
☒ 物の忘れが増えた



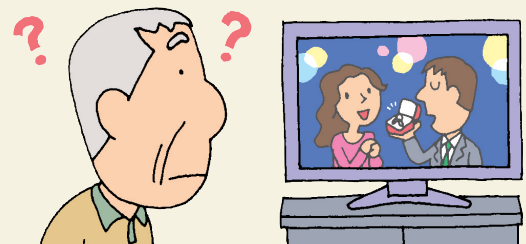
☒ 日付や曜日がわからない



☒ 簡単な計算ができなくなった



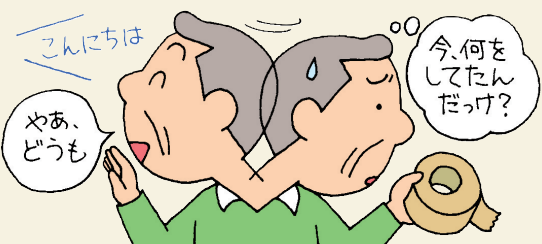
☒ テレビのドラマの内容が理解できなくなった



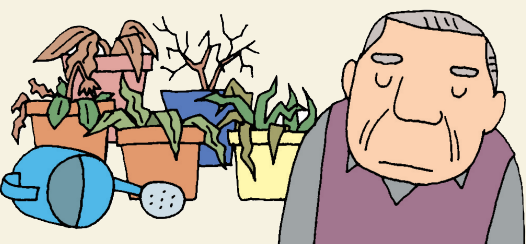
☒ 料理や家事などが
てきぱきできなくなった



☒ 話しかけられると
今までしていたことを忘れてしまう



☒ 今まで楽しかったことへの
意欲がなくなった



認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

南風原町マスコットキャラクター「はえるん」

南風原町地域包括支援センター
(電話 098-889-3534)

認知症は早期の発見が大切です

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善が期待できる

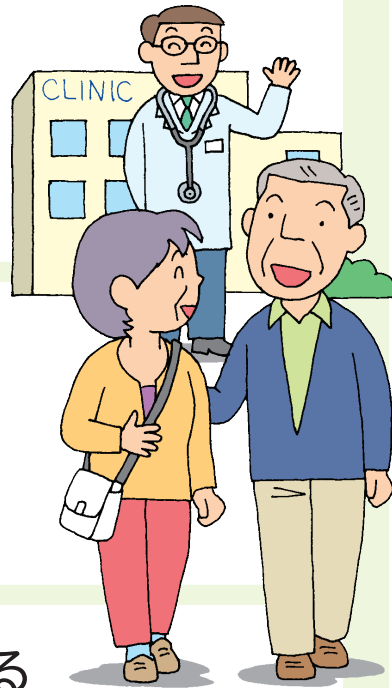
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずはかかりつけ医に相談してみろという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。

また、家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。



認知症の人との接し方

「本人は何もわかっていない」は誤りです

認知症の症状が進行して、言葉で自分の意思を表現できなくなつてからも、年長者としての誇り、子どもや小動物、植物などを慈しむ気持ちなど、豊かな感情は保たれています。

こうした言葉にできない認知症の人の気持ちを介護者は推し量り、それに寄り添う姿勢が大切です。「どうせ本人はわからないのだから」という乱暴なものの言い方や態度、子ども扱いなどは、認知症の人の自尊心を傷つけ、感情が不安定になり、攻撃的な行動へのきっかけになることがあります。



「その人らしさ」を大切にしましょう

たとえ認知症になつても、「その人らしさ」は過去から現在へと確実につながっているのです。ステレオタイプの対応ではなく、認知症になる前のその人の姿も思い浮かべながら、「この人の場合は、今は何を望んでいるだろう」と言葉にできないメッセージをさぐるようにしましょう。

人は「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、安心して過ごすことができるものです。「認知症の人」としてではなく、「その人らしさ」を大切に接しましょう。

「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

まずは、間違いや失敗に対して「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。認知症の人にも、受け入れられることで罪悪感や孤独感^{のし}は和らぎ、失敗にめげず「自分のことはできるだけ自分でしたい」「何か役割をもちたい」「周囲の仲間に入りたい」といった意欲を再び奮い立たせることができます。

認知症の人が失敗を怖れずに、自立に向けたチャレンジができる環境づくりが大切です。



一人で抱え込まないよう、心の余裕を保ちましょう

認知症の人を怒鳴ったり罵ったりして人としての尊厳を無視し、精神的な苦痛を与えたり、日常生活での必要な世話を放棄したりすることなども虐待にあたります。

介護疲れを自覚していない介護者も多く、本人も「面倒をかけている自分が悪い」と思ってしまう、なかなか問題が表面化しないこともあります。周囲の人たちと協力して心の余裕を保ちましょう。



認知症の症状と支援体制



この表は、認知症の大まかな進行状況を示しています。
今後、予想される症状や状態変化の目安にしてください。

表は右に行くほど認知症が進行していることを示しています。

軽度		→ 重度				
		表は右に行くほど認知症が進行していることを示しています。				
		健康	物忘れかな？	一人だといろいろ心配	誰かの手助けが必要	常に手助けが必要
本人の様子		● もの忘れの自覚がある ● 「あれ」「それ」などという代名詞が多く出てくる	● 同じことを何回も聞く ● 置き場所がわからず、探し回る ● 買い物で小銭は払えない ● 身なりを気にしなくなる ● 食事の支度ができない、火の消し忘れ 	● 買い物やお金の管理などこれまでできたことにミスが目立つ ● 季節に合った服装を選べない ● 電話や訪問者の対応が一人ではむずかしい ● 時間や場所、季節がわからない	● 着替えや食事、トイレなどが上手にできない、介助が必要 ● 親しい人や家族のことがわからなくなる	● 言葉が減る、意思の疎通がむずかしい ● 食事を口からほとんどとれない ● 日中、うつらうつらする
ご自身や家族で やっておきたいこと・ 決めておきたいこと		☐ 認知症や介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。 ☐ 家族の連絡先をわかるようにしておきましょう。 ☐ かかりつけ医を持ちましょう。 ☐ 人生の最期をどう迎えるか、早い段階から、医師や看護師などと話をしておき、家族間で共有しておきましょう。 ☐ お互い支え合いが必要になるかもしれません。ご近所との交流も大切にしましょう。		☐ 一人で抱え込まず、相談場所を持ちましょう。 ☐ 認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。 ☐ 介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。		
支援体制	相談	南風原町地域包括支援センター・ちむ de カフェ（認知症カフェ）・在宅介護支援センター（社会福祉協議会内）・ケアマネジャー・かかりつけ医				
	予防	住民健診（特定・長寿健診）・歯科健診 介護予防事業（運動教室・高齢者の通いの場等）				
	医療	【相談・診断】 かかりつけ医・沖縄県認知症疾患医療センター 【自宅に訪問】 訪問診療医・歯科医・薬剤師・認知症初期集中支援チーム				
	介護	介護保険サービス・介護予防・日常生活支援総合事業（訪問系・通所系・お泊りサービスなど）				
	生活支援	【地域での見守りや助け合い】 民生委員・認知症サポーター・配食サービス・消費生活相談など 【万が一の備え】 認知症高齢者等 SOS ネットワーク・どこシル伝言板・ミマモライドシステム・緊急通報システム 【お金の管理】 日常生活自立支援事業 成年後見制度				
	住まい	自宅・民間住宅・サービス付き高齢者向け住宅・軽費老人ホーム（ケアハウス） 介護を受けられる住宅（グループホーム・特別養護老人ホームなど）				

※認知症を引き起こす病気の種類は多く、身体状況などにより、経過は異なります。

主な支援内容

詳細については、南風原町地域包括支援センターまでお問い合わせください。



予 防

●高齢者の通いの場

閉じこもりを予防し、高齢者の社会参加を促すため、高齢者の通いの場の活動支援を行います。

●介護予防のための出前講座・教室

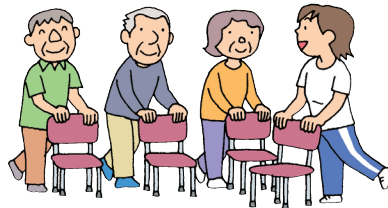
いつまでも自分らしくいきいきと暮らすため、適切な運動や栄養についてなど、認知症・介護予防について普及啓発します。

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人をできる範囲で見守り、支援する応援者です。養成講座を受講すれば誰でもなることができます。

●介護予防事業

認知症を予防する、進行を遅らせるためには規則正しい生活や適度な運動、様々な交流が効果的です。



●住民健診(特定健診・長寿健診)

認知症は生活習慣病と深い関係にあることがわかってきました。健診により、生活習慣病を早期に発見し、早めに医療を受けることで、認知症発症予防をすることができます。

医 療

●かかりつけ医

日頃の診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。ささいな変化や悩みも相談できます。

●かかりつけ薬局

薬の飲み方や管理の仕方について相談できます。

●訪問看護

看護師などが疾患を抱えている人のご家庭を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

●沖縄県認知症疾患医療センター

認知症の専門的な診断や相談を行うための医療機関として、沖縄県から指定を受けた病院です。



●認知症初期集中支援チーム

認知症に関する専門職のチームが、ご家族からの相談を受けて家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。

介 護

●介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業

訪問介護（ホームヘルパー）により調理、洗濯、掃除などの「生活援助」や、入浴、排泄、食事の介助などの「身体介護」が受けられます。また、通所介護（デイサービス）では、食事・入浴などの日常生活上の支援や機能訓練などの支援、レクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。この他にも介護保険サービスが整備されていますので、ケアマネジャーに相談してご自身に合ったサービスが利用できます。

生活支援(見守りや声かけ、財産管理や契約支援など)

●認知症高齢者等 SOSネットワーク事業

認知症などにより行方不明になるおそれのある人について、あらかじめ本人の情報を登録しておき、与那原警察署と共有することで、行方不明者を早期発見、保護することを目的とした事業です。

●緊急通報システム

おおむね65歳以上の独居の人などに対し、緊急通報装置を貸与することにより、急病や災害時に迅速かつ適切な対応を図ります。

●民生委員

地域の身近な相談窓口として、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。また誰もが安心して暮らせる地域づくりのための様々な活動をしています。

●成年後見制度

成年後見制度とは、認知症などにより判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。

●日常生活自立支援事業

判断能力が不十分な人が地域で生活できるよう、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用や貯金の出し入れなどを手助けするサービスです。

●消費生活相談

悪質商法による被害や商品事故の苦情など、消費生活に関する相談に応じます。
未然に防ぐためにも気軽にご相談ください。

●どこシル伝言板

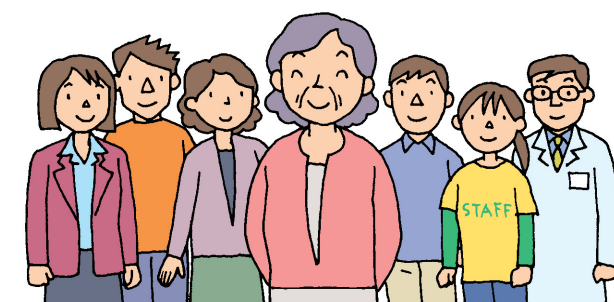
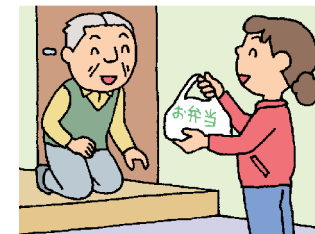
認知症等により行方不明になるおそれのある高齢者を、早期に身元を特定するための専用QRコードです。衣服等に貼ったQRコードが読み取られると、保護者へ発見通知のメールが届き、身元の確認、メールでのやり取りを行うことができます。

●ミマモライドシステム

認知症の人が外出時に道に迷ってしまっても、身につけた小さなタグと自動販売機等に設置されたセンサーの情報によって、支援機関等がスマホを使いながら捜索し、当事者の迅速な発見につながります。

●配食サービス

独居など高齢者のみの世帯に、お弁当を配達することで、食の支援だけでなく安否確認も行います。



住まい

高齢者の住まいに関するサービスには、有料老人ホーム、軽費老人ホーム、介護保険施設、グループホームなどがあります。サービスによって対象者が異なりますので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症に関する相談窓口



●南風原町地域包括支援センター (役場2階)

地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者やそのご家族などを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えるために設置された「高齢者の総合相談窓口」です。

また、月1回、ちむぐくる館で開催している「ちむdeカフェ」では認知症相談を行っています。

南風原町字兼城686
月曜～金曜日 8時30分～17時15分
TEL 098-889-3534

●南風原町在宅介護支援センター (南風原町社会福祉協議会内)

南風原町字宮平697-10
月曜～金曜日 8時30分～17時15分
TEL 098-889-3502

●沖縄県認知症疾患医療センター (嬉野が丘サマリヤ人病院)

認知症に関する相談を受けるとともに、認知症医療の専門医療機関として沖縄県から指定を受けている医療機関です。

南風原町字新川460
月曜～金曜日 8時30分～17時
TEL 098-889-1371 (相談室直通)

●公益社団法人 認知症の人と家族の会 沖縄県支部(会員が交代で相談対応)

月・水・金 10時～16時
TEL 070-3164-7992

●若年性認知症相談窓口 新オレンジサポート室

64歳以下で認知症を発症した人やそのご家族を対象に、医療・福祉・就労などに関する相談を受け付け、関係機関の紹介や必要な情報提供をします。

宜野湾市普天間1-9-3
月曜～金曜日 9時～17時
TEL 098-943-4085 (専用電話)